



Циклическое меню для школ

на период с 07.11.2023г. по 11.11.2023

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины						Минеральные вещества					XE		
				Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)			
Вторник																					
Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																					
Таб №24/9	2521	Десерт фруктовый (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50														
Таб №25/96	13849	Бутерброд с сыром (батон в асс.)	20/20	6,97	6,53	12,99	138,61			0,02	0,03	5,00	0,40	0,04	0,20	19,00	12,00	16,00	2,30		
Таблица №4/96	6705	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,35	9,82	34,12	258,26		0,05	0,24	0,20	1,28	8,35	2,85	5,90	145,99	71,26	236,35	1,74		
№630/96	2312	Чай с молоком	200	1,45	1,75	17,32	90,83		0,02	0,02	0,08	0,65	1,45	1,45	3,00	60,45	7,00	45,00	0,10		
Итого:				545	17,17	18,40	74,73	533,20		0,07	0,29	0,37	7,08	15,07	9,21	9,10	410,24	97,61	402,35	4,35	6,23
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																					
Таб №24/96	9800	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	11,30	50,40			0,03	0,02	10,00				16,00	9,00	11,00	2,20		
Таб №25/96	13849	Бутерброд с сыром (батон в асс.)	20/20	6,97	6,53	12,99	138,61		0,01	0,06	0,15	4,87	4,87			184,80	7,35	105,00	0,21		
Таблица №4/96	6705	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,35	9,82	34,12	258,26		0,05	0,24	0,20	1,28	8,35	2,85	5,90	145,99	71,26	236,35	1,74		
№629/96	264	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25		0,00	0,00	3,20	0,08	0,08	0,16	3,65	0,96	1,76	0,09			
Итого:				545	15,80	16,78	73,62	508,52		0,06	0,28	0,28	14,63	13,30	7,80	6,06	350,44	88,57	354,11	4,24	6,14
Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																					
Таб №24/96	8073	Огурец солёный	35	0,31	0,04	0,66	4,24			0,01	0,01	1,94	0,31			8,94	5,44	9,32	0,23		
148/96	15830	Суп с макаронными изделиями на кв.бульоне	200	10,94	11,88	12,90	202,26		0,19	0,08	0,09	2,65	10,87	10,70	0,24	29,55	17,98	104,47	1,15		
ТТК	18963	Котлета куриная "Пожарская"	70	11,80	12,03	10,80	198,64											0,06			
464/96	3714	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,81	22,12	150,09		0,02	0,16	0,08		4,58			13,97	72,33	109,91	2,47		
697/97	7820	Компот из ягод замороженной	200	0,26	0,11	25,88	105,55									10,22	8,18	8,71	0,42		
697/96	1779	Расстегай с говядиной и луком	50	7,57	4,37	22,09	157,97		0,01	0,07	0,07	52,80	0,26								
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		0,03	0,01			1,90			5,00	3,50	16,25	1,05		
ПП	1561	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57		0,05	0,02			1,70			1,70	1,25	11,75	12,25	39,25	0,98
Итого:				755	39,06	33,76	116,70	928,93		0,22	0,41	0,29	57,57	27,19	19,58	62,92	91,42	130,37	363,36	6,58	9,73
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																					
148/96	15830	Суп с макаронными изделиями на кв.бульоне	200	10,94	11,88	12,90	202,26		0,19	0,08	0,09	2,65	10,87	10,70	0,24	29,55	17,98	104,47	1,15		
ТТК	18963	Котлета куриная "Пожарская"	70	11,80	12,03	10,80	198,64											0,06			
464/96	3714	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,81	22,12	150,09		0,02	0,16	0,08		4,58			13,97	72,33	109,91	2,47		
ТТК	13514	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81									5,15	4,12	4,39	0,21		
пром	2974	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76			0,04	0,01	26,60	0,14			8,00	5,60	26,00	0,44		
Итого:				660	30,50	29,08	78,45	697,57		0,21	0,29	0,19	29,25	18,63	13,74	0,88	56,67	100,03	244,83	4,27	6,54
Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств																					
№629/96	364	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25		0,00	0,00	3,20	0,08	0,08	0,16	3,65	0,96	1,76	0,09			
ТТК	10016	Хачапури	75	10,67	9,49	30,54	250,25		0,08	0,09	0,13	0,15	10,67	10,67	153,68	205,32	15,96	165,59	0,97		
Итого:				275	10,75	9,50	45,75	311,50		0,08	0,09	0,13	0,35	10,75	10,75	153,84	208,97	16,92	167,35	1,06	3,81
Среда																					
Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																					
Таб №24/9	7092	Десерт фруктовый (мандарин)	90	0,72	0,18	6,75	31,50			0,05	0,03	34,20	0,72			31,50	9,80	15,30	0,09		
416/96	5000	Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб) с соусом	50/30	8,93	8,26	9,65	148,66		1,90	0,06	0,08	1,16	8,93	0,15	0,02	12,11	15,19	90,92	1,46		
489/96	15763	Спагетти (макароны) отварные	150	5,60	5,66	35,88	216,84									7,36	0,44	1,60	0,06		
628/96,685/2004	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18									0,45			0,05		
ТТК	14182	Трубочка слоёная в ассортименте	35	1,64	5,74	14,41	115,86		3,76	0,00	0,01					0,57	0,12	1,99	0,03		
ПП	15228	Батон в ассортименте	35	2,63	1,02	17,99	91,60			0,04	0,01					6,65	4,55	22,75	0,42		
Итого:				590	20,51	21,11	99,65	670,63		5,66	0,15	0,13	35,36	9,66	0,15	0,02	58,64	30,20	132,56	2,10	8,30
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																					
416/96	5000	Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб) с соусом	50/30	8,93	8,26	9,65	148,66		1,90	0,06	0,08	1,16	8,93	0,15	0,02	12,11	15,19	90,92	1,46		
489/96	15763	Спагетти (макароны) отварные	150	5,60	5,66	35,88	216,84									7,36	0,44	1,60	0,06		
628/96,685/2004	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18									0,45			0,05		
ПП	15228	Батон в ассортименте	35	2,63	1,02	17,99	91,60			0,04	0,01					6,65	4,55	22,75	0,42		
Итого:				490	18,37	15,22	78,96	526,30		1,90	0,11	0,10	2,54	9,15	0,15	0,02	32,90	24,03	121,87	2,16	6,58
Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																					
Таб №24/96	10185	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	7,91	35,28			0,02	0,01	7,00				11,20	6,30	7,70	1,54		
138/96	15249	Суп картофельный с горохом на кв.бульоне	200	11,31	9,48	15,80	193,72		0,14	0,24	0,12	10,20	10,42	6,59	0,87	43,89	36,58	130,22	2,21		
401/96	12834	Гуляш из свинины (окорок)	40/40	1,50	6,03	3,78	75,44														
472/96	549	Картофельное пюре	150	3,30	4,98	22,06	146,26		0,03	0,02	2,51	0,65	0,35	0,05	16,35	5,72	23,72	0,40			
646/96,699/2004	267	Напиток из лимона	200	0,14	0,02	24,43	98,46			0,16	0,13	25,91	3,30	0,70	1,44	48,32	33,13	98,47	1,23		
ТТК	13490	Булочка Косичка с сахаром	40	3,62	1,71	27,12	138,35		0,01	0,06	0,02		3,62	3,52	0,50	8,35	5,56	31,56	0,45		
ПП	1561	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57			0,05	0,02		1,70	1,70	1,25	11,75	12,25	39,25	0,98		
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04			0,04	0,01		2,66	2,66	0,56	7,00	4,90	22,75	0,39		
Итого:				800	24,51	23,11	128,27	819,13		0,18	0,62	0,33	52,02	22,49	15,65	4,98	153,97	106,36	357,19	7,37	10,69
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																					
138/96	15249	Суп картофельный с горохом на кв.бульоне	200	11,31	9,48	15,80	193,72		0,14	0,24	0,12	10,20	10,42	6,59	0,87	43,89	36,58	130,22	2,21		
401/96	6485	Гуляш из свинины (окорок)	30/30	6,87	17,81	2,98	199,69														
200/96	16303	Картофель отварной	150	3,10	0,62	25,27	119,04		0,14	0,07	2,07	6,87	0,22	0,03	14,69	14,09	84,20	0,98			
№629/96	264	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25									15,50	35,65	89,90	1,40		
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04			0,04	0,01		2,66	2,66	0,56	7,00	4,90	22,75	0,39		
Итого:				645	24,02	28,20	76,47	655,74		0,14	0,70	0,31	46,47	20,03	9,64	1,62	84,73	92,18	328,81	5,07	6,37
Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств																					
698/97	15346	Компот из яблок (местное)	200	0,18	0,18	28,36	115,79			0,01	0,01	4,50				7,82	4,05	4,95	1,06		
	19916	Мясное кулинарное изделие Крокетбол запеченное в тесте	25/50	4,96	3,59	29,55	170,36		14,10	0,08	0,04		4,33	4,29	0,62	11,31	7,80	44,80	0,62		
Итого:				275	5,14	3,77	57,91	286,15		14,10	0,09	0,05	4,50	4,33	4,29						

422/96	3160	Тфтели с соусом (говядина, курица, хлеб)	60/30	9,26	11,49	10,55	182,65			0,06	0,08	3,56	9,26	0,58	0,08	23,40	17,24	104,47	1,58	
460/2013 Самар обл	6069	Рис отварной с овощами	150	3,72	5,51	37,12	212,90			0,06	0,04	2,10	3,52			16,48	33,48	89,25	0,73	
773/97,705/ 2004	314	Отвар шиповника с сахаром	200	0,68	0,28	29,62	123,72			0,01	0,06	200,00	0,68	0,68	1,00	12,60	3,40	3,40	0,66	
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60			0,03	0,01		1,90			5,00	3,50	16,25	0,28	
ПП	1561	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57			0,05	0,02		1,70	1,70	1,25	11,75	12,25	39,25	0,98	
Итого:				820	19,70	24,26	122,01	785,13	0,16	0,30	0,29	237,21	19,14	10,91	3,46	134,59	106,27	320,30	33,13	10,17
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс																				
110/96	168	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур. бульоне	200	1,66	4,06	11,02	87,26	0,16	0,05	0,05	19,81	1,66	7,53	0,99	39,43	21,63	43,87	26,62		
422/96	3160	Тфтели с соусом (говядина, курица, хлеб)	60/30	9,26	11,49	10,55	182,65			0,06	0,08	3,56	9,26	0,58	0,08	23,40	17,24	104,47	1,58	
460/2013 Самар обл	6069	Рис отварной с овощами	150	3,72	5,51	37,12	212,90			0,06	0,04	2,10	3,52			16,48	33,48	89,25	0,73	
628/96,685/ 2004	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18									0,45			0,05	
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60			0,03	0,01		1,90			5,00	3,50	16,25	0,28	
Итого:				665	17,54	21,51	85,36	607,58	0,16	0,20	0,18	25,47	16,34	8,11	1,07	84,76	75,85	253,84	29,26	7,16
Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств																				
ТТК	14005	Чай яблочный	200	0,06	0,06	13,38	54,30			0,00	0,00	1,14				2,12	1,03	1,25	0,28	
696/96	7928	Расстегай с говядиной и луком	75	11,33	8,09	33,10	250,53	0,01	0,11	0,10	0,27	11,33	11,33	274,26	17,42	16,03	112,38	1,57		
Итого:				275	11,39	8,15	46,48	304,83	0,01	0,11	0,10	1,41	11,33	11,33	274,26	19,54	17,06	113,63	1,85	3,87
Пятница																				
Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)																				
Таб №24/9	10181	Десерт фруктовый (мандарин)	75	0,60	0,15	5,63	26,27			0,05	0,02	28,50	0,60			26,25	8,25	12,75	0,08	
290/07 Дели принт	18932	Мякоть цыпленка тушеная в томатном соусе (котл. мясо птицы)	40/40	10,83	8,85	2,47	132,90			0,01	0,01	1,55	0,38	0,19	0,03	9,19	3,25	6,94	0,17	
469/96,516/ 3/04	1669	Макаронные отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29	0,02	0,09	0,03		5,65	5,61	0,77	20,27	8,72	47,78	0,90		
ТТК	4145	Чай фруктовый	200	0,20	0,04	19,01	77,20			0,00	0,00	0,80	0,20			3,25	1,60	2,80	0,61	
ПП	15288	Батон в ассортименте	20	1,90	0,58	10,28	52,34			0,02	0,01					3,80	2,60	13,00	0,24	
Итого:				525	18,78	13,91	73,41	494,00	0,02	0,18	0,07	30,85	6,83	5,80	0,79	62,76	24,42	83,27	2,00	6,12
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс																				
290/07 Дели принт	18932	Мякоть цыпленка тушеная в томатном соусе (котл. мясо птицы)	40/40	10,83	8,85	2,47	132,90			0,01	0,01	1,55	0,38	0,19	0,03	9,19	3,25	6,94	0,17	
469/96,516/ 3/04	1669	Макаронные отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29	0,02	0,09	0,03		5,65	5,61	0,77	20,27	8,72	47,78	0,90		
628/96,685/ 2004	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18									0,45			0,05	
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60			0,03	0,01		1,90			5,00	3,50	16,25	0,28	
Итого:				455	19,38	13,60	65,76	462,96	0,02	0,13	0,05	1,55	7,93	5,80	0,79	34,91	15,47	70,97	1,40	5,48
Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)																				
132/96	15281	Суп из овощей на кур. бульоне	200	8,70	9,56	9,46	158,72	0,15	0,11	0,11	20,09	7,51	7,06	0,93	46,21	28,09	110,05	1,33		
416,96	19915	Котлета рубленая из свинины (лопатка) запеченная	75	2,58	3,58	10,91	86,20	2,85	0,02	0,01		0,84			7,85	3,86	10,46	0,29		
240/96	7309	Картофель запеченный	150	3,09	6,86	25,18	174,82			0,19	0,11	30,80	3,09			22,81	35,98	91,24	1,45	
698/97	15346	Компот из яблок (местное)	200	0,18	0,18	28,36	115,79			0,01	0,01	4,50				7,92	4,05	4,95	1,06	
№772/04	2376	Булочка Дорожная	50	3,67	7,11	28,89	194,23	0,03	0,06	0,03		3,67	3,61	0,52	9,38	5,65	33,75	0,46		
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60			0,03	0,01		1,90			5,00	3,50	16,25	0,28	
ПП	1561	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57			0,05	0,02		1,70	1,70	1,25	11,75	12,25	39,25	0,98	
Итого:				725	21,82	27,83	125,05	837,93	3,03	0,47	0,29	55,49	18,71	12,37	2,70	110,91	93,38	305,85	5,85	10,42
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс																				
132/96	15261	Суп из овощей на кур. бульоне	200	8,70	9,56	9,46	158,72	0,15	0,11	0,11	20,09	7,51	7,06	0,93	46,21	28,09	110,05	1,33		
ТТК	19289	Пельмени отварные с курицей, с маслом	150	20,21	13,70	34,41	342,00	0,01	0,00	0,00		0,02			4,18	0,22	1,35	0,04		
698/97	15346	Компот из яблок (местное)	200	0,18	0,18	28,36	115,79			0,01	0,01	4,50				7,92	4,05	4,95	1,06	
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60			0,03	0,01		1,90			5,00	3,50	16,25	0,28	
ПП	1561	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57			0,05	0,02		1,70	1,70	1,25	11,75	12,25	39,25	0,98	
Итого:				575	30,99	23,64	84,54	675,11	0,16	0,15	0,13	24,59	9,43	7,06	0,93	63,30	35,86	132,60	2,71	7,04
Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств																				
682/96	2037	Оладьи со стученным молоком	100/30	10,44	10,88	61,09	384,04	11,26	0,15	0,18	1,03	10,44	10,44	432,59	179,58	28,58	181,09	0,95		
ТТК	4145	Чай фруктовый	200	0,20	0,04	19,01	77,20			0,00	0,00	0,80	0,20			3,25	1,60	2,80	0,61	
Итого:				330	10,64	10,92	80,10	461,24	11,26	0,15	0,18	1,83	10,64	10,44	432,59	182,83	30,18	183,89	1,56	6,68
Суббота																				
Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)																				
Таб №24/9	12267	Десерт фруктовый (груша)	95	0,38	0,29	9,79	43,29			0,02	0,03	4,75	0,38	0,04	0,19	18,05	11,40	15,20	2,19	
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон)	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67	0,05	0,04	0,07	0,15	4,87	4,87		189,55	10,60	121,25	0,51		
Таб 24/96	6367	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	6,00	7,51	39,54	249,75	0,05	0,08	0,17	1,28	6,00	2,85	5,90	126,57	36,20	157,41	0,59		
ТТК	13514	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81			0,00	0,01	26,60	0,14			5,15	4,12	4,39	0,21	
Итого:				545	13,27	14,77	75,13	486,52	0,10	0,14	0,28	32,78	11,39	7,76	6,09	339,32	62,32	298,25	3,50	6,26
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс																				
ТТК	17139	Бутерброд горячий с сыром	40	5,29	6,78	10,32	123,50	11,80	0,03	0,07	0,11	3,52	3,48		137,63	8,65	94,05	0,47		
Таб 24/96	6367	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	6,00	7,51	39,54	249,75	0,05	0,08	0,17	1,28	6,00	2,85	5,90	126,57	36,20	157,41	0,59		
ТТК	13514	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81			0,00	0,01	26,60	0,14			5,15	4,12	4,39	0,21	
Итого:				445	11,43	14,34	62,81	426,06	11,85	0,11	0,25	27,99	9,66	6,33	5,90	289,35	48,97	255,85	1,27	5,23
Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)																				
№ 37/97,17/20 04	3671	Салат из соленых огурцов	50	0,53	2,53	1,57	31,17			0,01	0,01	3,28	0,53			13,94	8,12	16,52	0,36	
151/96	18736	Суп лапша домашняя на кур. бульоне	250	13,97	15,39	14,32	251,73	0,25	0,10	0,12	2,53	13,97	13,83	1,75	38,27	18,87	133,32	1,39		
ТТК	19923	Жаркое по-домашнему из филе цыплят (котл. мясо птицы)	30/150	6,20	8,98	30,11	226,08			0,15	0,09	26,28	0,28			29,08	31,25	80,94	1,33	
ТТК 19.06.17г.	14233	Компот из сливы	200	0,16	0,06	21,88	88,70									0,60			0,06	
ПП	1561	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57			0,05	0,02		1,70	1,70	1,25	11,75	12,25	39,25	0,98	
686/0	8680	Шарлотка Школьная	75	6,37	3,87	41,52	226,39	0,08	0,07	0,15	3,20	6,37	6,37	12,98	26,34	10,08	80,46	1,79		
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60			0,03	0,01		1,90							